

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Gartensalat mit Bohnen

Zutaten:

1	Chinakohl, klein
1	große Zwiebel
etwas	Rucola
etwas	Schnittsalat oder Kopfsalat
ca. 150 g	Grüne oder gelbe Bohnen, gekocht
200g	Schlangengurke, gewürfelt mit Schale
1	Maiskolben oder 2 Karotten, fein gewürfelt

Dressing:

100g	Tomaten, gewürfelt sehr fein
3 EL	Obstessig
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst
½ TL	Salz ohne Jod, Fluor oder Rieselhilfe
	Pfeffer frisch aus der Mühle
75g	Zwiebeln
1 Bund	Frische Kräuter nach Geschmack (oder getrocknete Kräuter)

Zubereitung:

- Zuerst wird das Dressing zubereiten. Dazu alles gut miteinander vermischen.
- Alle anderen Zutaten werden klein geschnitten bzw. gewürfelt, abgeschnitten (vom Maiskolben) und dann in das Dressing gegeben. Alles gut vermengen.
- Eine Weile ziehen lassen und nochmals kräftig abschmecken.

Gutes Gelingen und guten Appetit !

